

Jala, l'eau et le siège du Soi

La vie naît de l'eau, dans l'obscurité de la matrice... L'eau est l'élément le plus fortement lié aux émotions ... Son pouvoir est puissant : vous avez entendu parler de raz de marée émotionnel. Mais aussi, elle est secrète, ne dit-on pas « Il faut se méfier de l'eau qui dort » ? PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Ses qualités sont - sattvique, car l'eau est transparente, mais aussi - tamasique, car elle est lourde et passive. *Jala* agit lentement mais sûrement, telle l'érosion qui affouille la Terre. Enfin, elle est adaptable et changeante. Ainsi le Feu la fait passer de l'état solide (glace), à l'état liquide, puis gazeux (vapeur); la Terre la métamorphose en cascade... ou en marécage; l'Air peut l'agiter jusqu'à la tempête.

L'élément Eau est associé au 2e chakra, *svadhisthana*, le « siège du Soi » et sur le plan subtil, à *Bhuvanaroka*, le plan astral, aussi appelé *Pitriloka* (monde des ancêtres). *Svadhisthana* se situe à la hauteur du coccyx et de l'os pubien. Il est lié au sens du goût et à la langue, mais aussi à la faculté de goûter, d'éprouver et de lâcher prise. *Svadhisthana* est relié aux instincts, à l'innocence primordiale et au jeu. Il est associé aux organes sexuels, à la libido, à la faculté de reproduction et, de façon plus vaste, à la créativité, dans sa dimension intuitive.

Ce chakra compte six pétales. En son centre, un croissant de lune couché gris argenté symbolise la renaissance de la Lune, ou encore *nada*, le Son, ici à l'état non manifesté. *Svadhisthana* est associé au dieu Vishnu, responsable de la préservation et du pouvoir de conservation de la race humaine. Sa *shakti* est *Rakini*, qui procure l'inspiration artistique et musicale. Ses

deux têtes symbolisent la recherche d'équilibre entre le monde intérieur et le monde extérieur. Le maître de ce chakra est Varuna, le dieu védique des Eaux. Il porte l'*amrit*, le nectar d'immortalité et un collet, pour symboliser le contrôle de la nature animale. Sa monture est Makara, le monstre des mers ou crocodile. De nature sensuelle et symbole de fécondité, Makara se déplace sinueusement et attrape sa proie par la ruse.

Le deuxième chakra est celui qui conduit à la prise de conscience des autres que soi. Ses qualités se trouvent dans la douceur, la souplesse, le contentement et la capacité à accepter le changement. En lui se développent sociabilité, spontanéité, recherche du plaisir dans une innocence joyeuse. *Svadhisthana* participe à l'identification aux émotions, à la recherche des jouissances, à l'attachement aux désirs, et donc, au développement des *raga* (attractions) et des *dvesha* (répulsions).

Pratique

Comme pour la Terre, on retrouve ici des postures d'ouverture des hanches, avec en particulier le travail d'extension au niveau des aines à plat ventre. On cherche à décongestionner les organes du bassin et à mobiliser la colonne lombaire. L'idée est d'augmenter la circulation du sang et du *prana* vers le bas-ventre et les reins. Nous allons aussi pratiquer les *mudra* de l'eau et du périnée ainsi que des

mantra qui purifient *svadhisthana*.

① APANASANA

Allongé sur le dos, genoux pliés vers soi et mains sur les genoux. Installer cette respiration : IN : du sommet de la tête vers le bassin et le périnée. EX : relâcher toute tension par le bas. IN : remplir le bassin de vitalité. EX : Relâcher toute fatigue, toute tension, par le bas.

② VARIANTE DE DVIPADAPITHAM 1

Surélever le bassin sur 1 à 2 blocs de yoga. Écarter les genoux et joindre les plantes des pieds loin du bassin (losange). Puis, lentement :

- *Asvini mudra* 1 min : contracter/relâcher l'anus et l'arrière du périnée
- *Mula bandha* 1 min : contracter/relâcher le milieu du périnée
- *Vajroli mudra* 1 min : contracter/relâcher l'avant du périnée et le méat urinaire (comme pour se retenir).

③ VARIANTE DE DVIPADAPITHAM 2

Pieds au sol écartés de 50 cm, descendre les 2 genoux à droite. Faire 30 *kapalabhati*, puis rétention poumons vides avec *uddiyana bandha*. Changer de côté.

④ VARIANTE DE LA YOGA MUDRA

Deux mains en poings de chaque côté du bas-ventre. IN, puis EX : flexion avant, front au sol. Respirer 1 min. Puis remonter.

⑤ JALASHAYA MUDRA, geste du Lac ou de l'Eau calme

Croiser les doigts des deux mains, pouce droit au-dessus. Puis étirer les annulaires et auriculaires l'un contre l'autre. Placer l'intérieur des poignets en appui sur le bas-ventre. Respirer amplement, puis visualiser un lac tranquille. Se connecter à la bienveillance et au bien-être. Puis goûter au lâcher-prise et à la sérénité.



⑥ CERCLES AVEC LES GENOUX

Une main sur chaque genou, faire des cercles dans un sens puis dans l'autre.

⑦ SUPTA KONASANA, posture au sol jambes écartées

Attraper les gros orteils ou une sangle passée derrière les pieds flex. Tendre les jambes écartées en gardant le sacrum au sol.



⑧ MANDUKASANA, Grenouille

Genoux écartés au sol (sur une couverture, si sensibles), gros orteils joints. S'asseoir sur les talons, front au sol, respirer.

Puis se redresser sur les avant-bras, pieds écartés et flex, en cherchant à descendre le pubis, tout en reculant le ventre, afin de ne pas cambrer en excès.

⑨ GOMUKHASANA, Tête de vache, variante avec shitali

À quatre pattes, passer le genou droit devant le genou gauche. S'asseoir entre les talons, en superposant les genoux (si besoin placer un coussin sous les fessiers). Placer les pieds symétriquement. Poser les paumes des mains sur les plantes des pieds. Placer la langue en tuyau : IN par la bouche. Retenir le souffle quelques secondes. EX : par le nez. Répéter 6 à 10x. Puis changer de côté.

⑩ GURU PRANAM, Salut au Maître

Allongé sur le ventre, pieds et mains jointes. Tenue statique : IN 4 et EX 8.

⑪ SALABHASANA, Sauterelle

Mains à plat au sol : IN monter le haut du corps, EX monter les jambes avec *mula bandha*. Respirer plusieurs fois.

⑫ PARSHVA SAVASANA, Cadavre sur le côté

Relaxer la région lombaire.

⑬ BEKHASANA, Grenouille

Allongé sur le ventre, prendre appui sur l'avant-bras gauche. Plier la jambe droite et appuyer avec la

main droite sur le dessus du pied droit, en cherchant à faire descendre le pied vers le côté de la fesse. Respirer. Changer de côté. Puis plier les genoux et prendre la posture complète.

⑭ ADHO MUKHA MARJARASANA, Chat tête en bas

À genou orteils retournés, mains au sol, rentrer la tête entre les épaules. Étirer le dos rond en respirant.

⑮ MIRA MUDRA, geste de l'Océan

Joindre le bout du pouce et le bout de l'auriculaire de chaque main, puis mettre en contact le bout des pouces, auriculaires et annulaires des deux mains. Placer la *mudra* à hauteur du bas-ventre. Méditer quelques minutes en laissant descendre la vague du souffle jusque dans le bas-ventre et en allongeant l'expir. Le souffle devient comme les vagues de l'Océan qui vont et qui viennent doucement, procurant calme, énergie d'ouverture et Amour.



⑯ MANTRA chanté doucement, murmuré ou mentalement :

« *vam* » ou si vous êtes à l'aise : « *Om vam hamsa soham svaha* »

Bonne pratique ! Michèle Lefèvre,
école Yogamrita (membre FIDHY)
www.yogamrita.com,
www.yogamritayogachezsoi.fr



⑦



⑧



⑬



⑭



⑮